

# 夺命短棍速成法

文/汤明龙

夺命短棍速成法是笔者根据传统器械结合现代格斗而独创的一种高效自卫术,习者只需按要求认真练习1~3个月(有基础者仅需2周)即可令手持菜刀、匕首之凶残狂徒毙命于瞬间。

## 一、棍的制作

### 1.铁棍(供自卫、练功使用)

取钢管一根,长约46~48厘米,直径约2厘米粗细。外表贴上旧报纸使他人不易察觉即可。(手劲奇大之人,可用细铁砂将管内填满。)

### 2.棉棍(专供对练使用)

取细木条(或细竹竿)一根,长46~48厘米,周身裹棉花,外缠旧布,再用棉线绑牢即可。

## 二、练法

### 1.震手

震手训练为棍术之必要基本功,必须严格过关。练习时,右手持铁棍,面对木桩(或大树)自然站立,用力挥棍猛击木桩9~18次,招势不限,唯用猛力而已。初习此功,虎口微麻,二三日后指掌疼痛难于握棍,五六日后疼痛渐轻,一周之后,可逐日增加次断,直至用尽全身猛力狂击72次而轻松自然时则过关。

### 2.发力

发力训练,专练“抽”劲。“抽”不同于“砸”,普通人没有经过训练的一般会抡起棍子从上往下“砸”击,像用锤子砸人的头顶一样,许多硬气功高手的头部都顶得住砸。而“抽”就不同了,抽击是从两侧发力的,攻击目标是头侧两耳部,可以说全世界任何拳王、高手的两耳侧都绝对经不起用钢管抽。

练法仍同前步,抽击木桩时,全身要放松,不再用猛力、蛮力,但一定要仔细体会“惯性”所发挥的巨大作用。棍是甩击出去的,就像用鞭子抽打陀螺一样,手臂就是鞭子,柔韧性越强,则棍头的螺旋型杀伤力越大。一左抽,一右抽,反复练习,共72次,抽完木桩,再空击72次。一周后,可逐渐增加次数。

### 3.试功

①取红砖一块直立于桌上,挥棍抽去砖

上端,击处碎裂飞溅,而下端不倒,则初成。

②取红砖一块,上端用绳绑住,悬空吊挂,挥棍抽击下端,击处碎裂飞溅,而上端并不大幅摇晃,则为大成。

③取猪头骨一大块,或牛胫骨一根,外用棉布缠1厘米厚,悬空吊挂,令其摇晃,在移动中,一抽而碎,则只身入深山也不畏虎狼。

## 三、辅助功法

1.引体向上,一次性做24次,则达标。

2.十指撑地,一次性做俯卧撑50次,则达标。

3.右手五指抓握红砖上端,以腕为轴,在胸前呈“8”字型舞花,一次性做100次,则达标。

4.右手五指抓握红砖上端,以肩为轴,在身前呈“8”字型大幅度舞花,一次做100下为达标。

5.同前3。右手五指抓握两块红砖上端,(两块红砖并列放在一起,不能用绳绑,全凭五指的抓吸之力将两块红砖抓牢),以腕为轴舞花100次。

6.同前4。右手抓握两块红砖,以肩为轴大幅度舞花100次。

7.身法训练:面向东方,立于木桩(或大树)前,挥棍对桩左抽、右抽,再快速移身,跳至对面,面向西方,再左抽、右抽,再快速移身,跳至原位,循环反复。每两跳(四棍)为1次,一分钟内做40次以上则初成,90次以上为大成。

8.对攻训练:双人持棉棍,戴头盔、穿厚衣,作模拟实战,或一人对多人模拟实战,越久越精,但要注意安全。

## 四、注意事项

1.循序渐进,不要急于求成,自然很快就能步入高手之列。

2.辅助功法不必每天都练,但要每一项都能达标。

3.实战中,上打双耳,下打双膝,击处呈粉碎性骨折。但打下肢不会丧命。

4.此棍法杀伤力太强,应加强武德修养,非万不得已,慎勿出手。

END 结束

更多内容



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>